

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

И.Н. Дмитриева
« 03 » * 03 2023 г. № 30


Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика»
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
Воронежской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 21»

Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика
(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996)

Возраст обучающихся: с 9 лет
Срок реализации программы: 14 лет

Термины, определения, обозначения:

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика используются следующие термины, определения, обозначения:

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство спортсменов на беговых дорожках стадиона, в секторах по прыжкам, метаниям толканиям и на размеченных трассах в естественных условиях по установленным правилам; предполагает высокий уровень подготовленности.

Легкоатлеты – спортсмены, систематически занимающиеся видами легкой атлетики, развивающие физические качества в соответствии со специализацией в легкой атлетике, совершенствующие техническое и тактическое мастерство, а также волевые качества, и активно выступающие в спортивных соревнованиях по различным дисциплинам легкой атлетики.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – ДОПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку юных и квалифицированных спортсменов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование технического и тактического мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата.

Физическая подготовленность – состояние спортсмена (легкоатлета), определяемое совокупностью количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по видам спорта, учебно-тренировочные

сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по легкой атлетике – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по легкой атлетике, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по легкой атлетике - руководящий документ, регламентирующий условия и порядок организации и проведения соревнований по легкой атлетике: цели и задачи соревнования; организацию и руководство; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по легкой атлетике – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК).

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, допуск врача, награждение, отметка о переходе в другое учреждение.

Группы начальной подготовки (далее - НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 9 лет), занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ДОПСП.

Учебно-тренировочные группы (далее – УТГ) - возрастная категория юных и квалифицированных спортсменов (от 12 до 18 лет), занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ДОПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) - возрастная категория спортсменов высокой квалификации (от 14 лет), занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ДОПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) - возрастная категория спортсменов высокой квалификации (от 15 лет), занимающихся легкой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ДОПСП и ЕВСК.

ТМФК и С - теория и методика физической культуры и спорта,

ОФП – общая физическая подготовка,
СФП - специальная физическая подготовка,
ТТП – технико-тактическая подготовка,
ПП – психологическая подготовка.

Содержание программы:

Термины, определения, обозначения	2-4
Содержание программы	5-6
1. Общие положения.....	7
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10-11
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11-12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12-14
2.3.1. учебно-тренировочные занятия групповые (смешанные).....	12
2.3.2. учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.....	12-14
2.3.3. учебно-тренировочные мероприятия.....	14-15
2.3.4. спортивные соревнования.....	15-17
2.3.5. учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия).....	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	18
2.4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	19-21
2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....	22-24
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	24-27
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	27-29
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	29-30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	30-36
3. Система контроля и зачетные требования программы.....	37
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	37-40
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	40-42
3.3. Контрольно-переводные нормативы и уровень квалификации по этапам подготовки.....	42-47

4. Рабочая программа.....	47-49
4.1. Программный материал для теоретических занятий по каждому этапу подготовки	49-51
4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	52-68
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по от- дельным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».....	68-69
6. Условия реализации Программы.....	70-75
7. Перечень информационного обеспечения.....	76

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 996, (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71593) (далее – ФССП).

1.2. Целями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта. Это объясняется тем, что этот вид спорта доступен (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, парке, на школьном стадионе и имеет:

Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разнообразно влияют на опорно-двигательный аппарат и функциональные возможности организма);

Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);

Прикладное значение (входит в состав физподготовки всех силовых структур);

Образовательное значение (в процессе занятий человек приобретает полезные знания о режиме дня и его планировании, правильном питании).

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин является – бег, ходьба, прыжки, метания.

Легкая атлетика включает следующие дисциплины:

1. Спортивная ходьба
2. Бег (гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег);

3. Прыжки (прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом);
4. Метания (метание копья, диска, молота, толкание ядра);
5. Многоборье.

Дисциплины делятся на виды:

1. Короткий спринт- бег 100м (60м), 200м, 100м/110м с/б (60м с/б), эстафета 4х100м;
2. Длинный спринт- бег 400м, 400м с/б, эстафета 4х400м;
3. Средние дистанции - бег 800м, 1500м;
4. Длинные дистанции - бег 5000м (3000м), 3000м с/п (2000м с/п), 10000м;
5. Сверхдлинные дистанции - марафон 42 км 195 м (полумарафон), спортивная ходьба на 20 км (10 км), 50 км (35 км);
6. Многоборье - 7-борье (5-борье), 10-борье (7 борье).

В скобках указаны смежные дисциплины, в которых спортсмены участвуют в зимний соревновательный сезон.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов различных возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, включая оптимальное соотношение процессов тренировки, развитие физических качеств и формирование двигательных умений, навыков.

Система многолетней подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида;
- тренировочный процесс;
- соревновательный процесс;

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На каждом этапе необходимо решение конкретных задач. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки:

Этап начальной подготовки: На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра.

Продолжительность этапа - 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;

- разносторонняя физическая подготовленность (развитие общей выносливости, быстроты, силы, координации движений);
- выявление и развитие способностей к определенному виду легкой атлетики;
- воспитание морально-этических качеств, становление спортивного характера;
- выполнение нормативов общей физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап: Группы формируются из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку, выполнивших требования по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов и выполнения спортивного разряда, показанного на соревнованиях в течение сезона. Продолжительность этапа - 5 лет (2 периода).

Основными задачи подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, закаливание организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний по дисциплине, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке;
- выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе и выполнивших норматив КМС. Продолжительность этапа - без ограничений.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов. Работа ведется по индивидуальным планам.

Основными задачами являются:

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства;
- достижение максимально высокого результата, позволяющего войти в составы сборных команд Воронежской области и Российской Федерации.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства, выполнивших норматив Мастера Спорта и показывающих высокий

стабильный результат в составе спортивной сборной команды Воронежской области и Российской Федерации.
Продолжительность этапа - без ограничений.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1 Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 996 (далее- ФССП).

Таблица № 1
Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта легкая атлетика,
утвержденному приказом Минспорта России
от 16.11.2022 № 996

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Максимальная наполняемость групп утверждается локальным актом учреждения на начало учебно-тренировочного года.

Расписание занятий утверждается директором учреждения, осуществляющим спортивную подготовку, после согласования с педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов и с учетом их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принадлежность лиц, проходящих спортивную подготовку к учреждению, осуществляющему спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении на бюджетные места при условии выполнения вступительных нормативов по ОФП и СФП.

Минимальный возраст зачисления в учреждение - 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается. Разреша-

ется зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки, старше 16 лет из других спортивных учреждений на УТЭ, ССМ и ВСМ.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), перевод в группу следующего этапа производится по приказу директора учреждения на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов и спортивному разряду, соответствующего группе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим требования программы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе на основании решения педагогического совета.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования ФССП, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке на платной основе.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в Таблице № 2 (Приложение № 2 к ФССП).

Таблица № 2
Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта легкая атлетика,
утвержденному приказом Минспорта России
от 16.11.2022 № 996

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248- 1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов рассчитывается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;
на тренировочном этапе - трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов,
на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

На этапах подготовки при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия с группами;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия);

2.3.1. Работа с учебно-тренировочными группами в течении всего спортивного сезона по планам (рабочим программам) спортивной подготовки.

2.3.2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план разрабатывается для отдельного спортсмена или группы на этапе ССМ и ВСМ на основе годового учебно-тренировочного плана.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель тренировочной работы, 4 недели активного отдыха.

В таких случаях необходимо учитывать уровень подготовленности и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

Индивидуальный план составляется, как правило, на один учебно-тренировочный год, либо на иной срок (олимпийский цикл). Индивидуальный план разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменом.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется (увеличивается объем СФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное применение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, учитывая периоды полового созревания подростков;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Все школьники согласно физиологической периодизации делятся на три группы: у девочек и мальчиков 8-12 лет - период детства; 12-14 лет - подростковый возраст; 16-17 лет - юношеский возраст.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно - сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса с 12 до 16 лет увеличивается почти вдвое.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В тренировке юных легкоатлетов (до завершения полового созревания) важно соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достато-

чен для полного восстановления сил. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме легкоатлетов.

Знания физиологии позволяет тренеру-преподавателю ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж знаний к моменту выполнения норматива Мастера Спорта и т.д.

2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие - система организации работы тренера-преподавателя и спортсмена в целях совместного решения оздоровительных, учебно-тренировочных и соревновательных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемому перечню учебно-тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью годичного цикла подготовки, особенно в подготовительном периоде.

Для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа многолетней спортивной подготовки необходимо определенное количество тренировочных сборов, перечень которых показан в данной таблице № 3:

Таблица № 3
Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика,
утвержденному приказом Минспорта России
от 16.11.2022 № 996

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивно-	Этап совершенствования	Учебно-тренировочный	Этап начальной под-

		го мастер- ства	спортивно- го мастер- ства	этап	готовки
1.1	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 10 суток		—	—
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		—	—
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год (спортивно-оздоровительный лагерь)	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток			—

2.3.4. Спортивные соревнования

Соревнования – одна из форм учебно-тренировочного процесса. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед командой за результат своей деятельности, спортивной подготовленности.

Целью соревновательного периода является сохранение спортивной формы и ее реализация с максимальным результатом.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая,

не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической учебно-тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Учебно-тренировочная работа в этот период проводится по укороченной программе как по объему, так и по интенсивности в соответствии с единым календарным планом соревнований.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Объем соревновательной деятельности включает минимальное количество соревнований в зависимости от этапов и годов подготовки, что показано в данной таблице № 4:

Таблица № 5
Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта легкая атлетика,
утвержденному приказом Минспорта России
от 16.11.2022 № 996

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2

Основные	-	1	1	2	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования позволяют оценить подготовленность спортсмена. На них проверяется степень овладения технико-тактической подготовки, уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для дальнейшего выступления на соревнованиях высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: выполнение контрольного норматива, дающего право выступать на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня. Отборочный характер имеют официальные соревнования.

Основными считаются те соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию своих функциональных и технико-тактических возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

2.3.5. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа занимающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного процесса с 1 сентября.

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатываются планы-графики для каждой группы по периодам подготовки. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях, восстановительные мероприятия и врачебно-медицин-

ский контроль, вступительные и контрольно-переводные испытания (см. таблицу № 6).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	9	9	10	15	15	18	24
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	3-4	4-5	5-6	5-6	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час.	12	12	18	18	30	42	42	48	56
Общая физическая подготовка, час.	192	240	268	268	228	254	254	198	270
Специальная физическая подготовка, час.	12	30	68	68	114	198	198	296	380
Технико-тактическая подготовка, психологическая, час.	10	10	66	66	88	196	196	284	364
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час.	-	4	16	16	16	32	32	34	96
Участие в соревнованиях, час.	4	12	24	24	28	40	40	46	52
Инструкторская и судейская практика, час.	-	-	4	4	10	12	12	24	24
Промежуточная и итоговая аттестация, час	4	4	4	4	6	6	6	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	312	468	468	520	780	780	936	1248

2.4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В легкой атлетике принято рассматривать три основных варианта построения круглогодичной тренировки.

В первом варианте год составляет один большой цикл (макроцикл) учебно-тренировочной работы и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период имеет продолжительность око-

ло 6 месяцев (ноябрь-апрель) и в свою очередь делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный (октябрь-декабрь), зимний соревновательный (январь-февраль), весеннее подготовительный (март-апрель) и соревновательный (май-август). Переходный период продолжается 3-4 недели и приходится на сентябрь-начало октября месяца.

Первый вариант используется для подготовки начинающих легкоатлетов, спортсменов юношеских разрядов, а также бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции и метателей, не имеющих возможности соревноваться в зимний период.

Во втором варианте год состоит из сдвоенного цикла: осенне- зимнего, весеннее- летнего и переходного периодов.

В свою очередь осеннее-зимний цикл делится на этапы: осеннее- зимний подготовительный (октябрь-ноябрь), специально-подготовительный (декабрь-январь) и соревновательный (февраль-март).

Весенне-летний цикл включает весенне-подготовительный (март-апрель),специально-подготовительный (апрель-май) и период подводящих (июнь) и основных соревнований (июль- начало сентября).

Двухцикловое построение учебно-тренировочного процесса имеет большую значимость, т.к. участие в многочисленных состязаниях улучшает подготовленность легкоатлетов и позволяет регулярно и более качественно контролировать учебно-тренировочный процесс. Двухцикловое построение календаря спортивных мероприятий требует от тренера большого умения в управлении спортивной формой обучающихся, в подборе средств и методов подготовки, их варьировании и тесно связано с текущим контролем за состояние спортсмена и его работоспособностью.

Для спортсменов высокого класса подходит третий вариант годичного построения учебно-тренировочного процесса, который состоит из нескольких коротких циклов по 3-4 месяца каждый. Особенностью этого варианта является волнообразное изменение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах и дисциплинах, третий вариант дает более положительные результаты.

Во всех трех вариантах построения годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости),применительно к избранному виду легкой атлетики, совершенствование техники и тактики соревновательной деятельности, повышение уровня знаний в области теории и методики, а также повышение знаний в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины. лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 70/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

3) Соревновательный период

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. Тренировочная работа в этот период проводится по укороченной программе как по объему, так и по интенсивности в соответствии с календарем соревнований.

4) Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое, и особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 4 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа занимающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой занимающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 7
Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта легкая атлетика,
утвержденному приказом Минспорта России
от 16.11.2022 № 996

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специали-	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высше- го спортив- ного мастер- ства

				зации)			
		До го- да	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, те-	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

	стирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физи- ческая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортив- ных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подго- товка (%)	12-15	13-16	20 -24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоре- тическая, психоло- гическая подготов- ка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская прак- тика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, ме- дико- биологические, восстановительные мероприятия, те- стирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физи- ческая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных со- ревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подго- товка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоре- тическая, психоло- гическая подготов- ка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская прак- тика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, ме- дико- биологические, восстановительные мероприятия, те- стирование	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

	и контроль (%)						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная деятельность является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса. Она организуется и проводится по утвержденным планам, способствующим всестороннему гармоничному развитию личности и осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства обучающихся и традиций спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, в любое свободное время и направлена на формирование у спортсменов потребности в занятиях физической культурой и спортом, постоянное пополнение знаний, умений, навыков и творческое применение их в практической деятельности. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся общей культуры, профессиональной ориентации, адаптации к жизни в обществе (социуме).

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у своих воспитанников патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Для этого используются следующие воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием воспитанников, вновь поступивших в школу, проводы выпускников; просмотр тренировок и соревнований по видео и их обсуждение; ежегодное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами; участие в «Ярмарке спорта», в акциях против наркомании и курения.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обучающихся являются участниками образовательного процесса. Поэтому в воспитательном процессе большое внимание уделяется работе с семьей.

Работа с родителями включает следующие направления:

- информационное просвещение;
- индивидуальные беседы с тренером-преподавателем, родительские собрания в группах;
- анкетирование родителей (законных представителей несовершеннолетних) обучающихся для получения «обратной связи» об удовлетворенности качеством оказываемой государственной услуги.

Физическая культура и спорт сами по себе являются воспитательными средствами, а благодаря квалифицированным тренерско-преподавательским кадрам происходит как интеллектуальное, так и нравственное развитие обучающихся.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами, Заслуженными тренерами, участие в мероприятии «Ярмарка спорта»	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное и рациональное спортивное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков)	В течение года
2.3	- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка в форме бесед: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка через систему учебно-тренировочных занятий: - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемыми учреждениями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в массовых мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия во время практических занятий и соревнований; - развитие навыка рефлексии (осознание своих внутренних психических процессов и состояний); - развитие навыков и мотиваций к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	Нравственное воспитание	
5.1.	Теоретическая подготовка в форме бесед, направленная на: - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли к спортивным победам; - соблюдение этических норм поведения в спорте.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящий от допинга, Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» реализует информационно-образовательную программу профилактики и использования допинга в спорте. Основной целью проекта является повышение уровня осведомленности спортсменов, тренеров, врачей и персонала в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Информационно-образовательный проект использования допинга в спорте разработан в соответствии с положением международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового Кодекса, международными стандартами организации антидопинговой деятельности (ВАДА).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Семинары проводятся на темы:

- запрещенный список и ТИ;
- права и обязанности спортсмена, санкции;
- нарушение антидопинговых правил;
- БАДы в спорте.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. таблицу № 9)

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Проведение тренерами-		

подготовки	преподавателями бесед в своих группах на тему «О вреде здоровью при применении запрещенных препаратов»	сентябрь	
Учебно-тренировочный этап	Проведение профилактических бесед на темы: -профилактика и информирование неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте; - общие основы фармакологического обеспечения. - оформление обязательств-деклараций для кандидатов спортивных сборных команд области; - проведение углубленного медицинского обследования (УМО) для получения полной и всесторонней информации об оценке состояния здоровья и показателей физической работоспособности спортсменов	сентябрь декабрь 1 раз в год 2 раза в год	
Этапы ССМ и ВСМ	Проведение профилактических бесед на тему: - административное и уголовное законодательство Российской Федерации о применении допинговых средств и запрещенных методов; -прохождение онлайн-курса и получение сертификата «Анти-допинг» по допуску к соревнованиям; - ежегодное информирование по краткому справочнику фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте;	сентябрь декабрь 1 раз в год регулярно	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика начинается в учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения. Для этого используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Обучающиеся должны уметь построить группу, приветствовать тренера-преподавателя, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, иметь представление о технике низкого старта и беге по дистанции, знать места расположения на стадионе или в манеже отметок

для пробегания отрезков 30, 50, 60, 100, 150, 200 м и т.д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков.

Тренеру необходимо побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений.

В ходе учебно-тренировочных занятий, давая старт и отмашку при беге с ходу друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише.

Обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника секретаря или старшего судьи по награждению.

На четвертом и пятом годах обучения спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее, правильно демонстрировать технику бега и прыжков, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише, уметь вести протокол соревнований.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки, правильно показать легкоатлетическое упражнение, знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснять при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Надо отметить, что наблюдения за проведением занятий обучающимися старших групп позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает способностями в педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики имеет и большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, вкус к наставничеству и уважение к решению судей.

Спортсмены старших групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Учреждение в рамках реализации ДОПСП осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответ-

ственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, а также фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Прием на прохождение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется по личному заявлению кандидата или законного представителя несовершеннолетнего кандидата, а также при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Лица, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе, ЭССМ, ЭВСМ обязаны проходить углубленное медицинское обследование, проводимые в специализированных медицинских учреждениях согласно договора на предоставление медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского обследования. По результатам полученных данных делается заключение на каждого спортсмена, в котором содержится оценка состояния здоровья, физического и функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, учебно-тренировочному режиму.

Дополнительные медицинские осмотры следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств восстановления.

Углубленное медицинское обследование для спортсменов сборной команды Российской Федерации и их резервного состава проводится по отдельным программам проведения УМО.

При подготовке спортсменов спортивной подготовки важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительным психическим и физическим напряжением, формирующим основные качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях, предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитие способностей к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и др. сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, мышления и распределение внимания;
- способность воспринимать организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

Комплектование групп спортивной подготовки, в также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочной нагрузки разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Текущие медицинские наблюдения (далее - ТМН).

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (степень выраженности посленагрузочных изменений в органах и системах), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических и комплексных реабилитационных мероприятий;

Проведение ТМН осуществляется врачами и специалистами по спортивной медицине и лечебной физкультуре на базе врачебно-физкультурного диспансера или центра лечебной физкультуры и спортивной медицины.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, оценивается функциональное состояние центрально-нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, контролируется биохимический состав крови и кислотно-щелочное состояние крови, биохимический состав мочи, функциональное состояние нервно-мышечной системы.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование (далее - ЭМО).

Этапное обследование проводится на различных этапах спортивной подготовки, после кратковременных заболеваний, перед соревнованиями.

Основная цель ЭМО- оценка состояния здоровья при допуске к занятиям физической культурой и спортом и соревнованиям.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена программа ЭМО составляется не реже 2 раз в год, в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭМО определяется уровень здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения этапа подготовки.

В ходе ЭМО оценивается функциональное состояние центрально-нервной системы, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата при выполне-

нии циклической работы большой и максимальной мощности и опорно-двигательного аппарата.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинское учреждение для подтверждения диагноза.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПК).

ВПК за лицами, осуществляющими спортивную подготовку, заключается в совместной работе врача спортивной медицины и тренера-преподавателя за подготовкой спортсмена.

ВПК проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности заданной методики тренировки;
- при корректировке структуры годичного цикла;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней специализации;

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуальных планов по восстановлению и повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

ВПК проводится на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) согласно плану, составленному врачом спортивной медицины и тренером-преподавателем.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения тренировочных занятий в соответствии с требованиями;
- исследования влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций текущего и перспективного планирования;
- санитарно-просветительская работа со спортсменами по режиму дня, сбалансированному питанию, закаливанию, восстановлению и значению самоконтроля;

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции медико-биологического обеспечения.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО).

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, функциональном состоянии организма и показателях физической работоспособности для составления программы обследования спортсмена спортивной подготовки:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психофизического статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функции органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие данной нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, режим применения нагрузок, с целью допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях различного уровня.

УМО занимающихся проводится в группах учебно-тренировочного этапа 4 и 5 годов, ССМ и ВСМ 2 раза в год на базе центра лечебной физкультуры и спортивной медицины «Реабилитация».

По результатам медицинского обследования составляется медицинское заключение, где функциональное состояние спортсмена оценивается как неудовлетворительное, удовлетворительное и хорошее.

По результатам УМО спортсмену даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования.

Результаты обследования заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена.

Планы применения восстановительных мероприятий

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных тренировок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы. В составлении программы восстановительных мероприятий принимает участие тренер, врач спортивной медицины, массажист, врач-психолог (при наличии в учреждении). Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности центра лечебной физкультуры и спортивной медицины «Реабилитация».

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в заня-

тии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме.

Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Выбатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп до 3- лет.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна, бассейн.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и т.д. так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы они не были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, иглоукалывание, баня, бассейн и др.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности является питание. Питание выполняет в организме спортсмена энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Большое значение для спортсменов имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными затратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах ССМ и ВСМ при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания должны включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в ор-

организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППВЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности делятся на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к средствам локального воздействия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от качества восстановительных процессов в организме спортсмена.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Нормативными характеристиками и основными показателями выполнения программных требований этапов спортивной подготовки являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выступление обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности поведения при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

углублять знания антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнять план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

регулярно подтверждать результаты соответствующие спортивному разряду «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (звание МС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнять план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь право нарушать таких ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

регулярно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России» и выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК по легкой атлетике) и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании ежегодно утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Воронежской области, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных соревнований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Международные и российские календари включают в себя огромное количество соревнований для различных возрастных групп.

Спортсмены этапов начальной подготовки имеют право выступать в контрольных соревнованиях на первенствах школы, города и области в своих возрастных группах для выполнения спортивного разряда.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства выступают на соревнованиях всех категорий в своих возрастных группах и выполняют нормативы ЕВСК. (см. таблицу № 4).

Таблица № 4

Наименование мероприятия	Возрастная группа
Первенство школы	младшая возрастная группа средняя возрастная группа старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет

	мужчины и женщины
Первенство Воронежской области	средняя возрастная группа старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет мужчины и женщины
Чемпионаты и первенства Центрального федерального округа	старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет мужчины и женщины
Всероссийские соревнования	старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет мужчины и женщины
Первенство России	старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет мужчины и женщины
Спартакиада учащихся России	юноши и девушки старшей возрастной группы
Спартакиада молодежи России	юниоры и юниорки до 22 лет
Чемпионат России	мужчины и женщины
Кубок России	мужчины и женщины
Международные соревнования	старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет
Первенство Мира	старшая возрастная группа юниоры и юниорки до 20 лет юниоры и юниорки до 22 лет
Чемпионат Европы	мужчины и женщины
Чемпионат Мира	мужчины и женщины
Олимпийские игры	мужчины и женщины

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов или вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; федеральные государственные требования; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Для оценки уровня освоения Программы тренером-преподавателем в течение года проводятся контрольные тесты не реже 1 раза в квартал.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.
5. Итоговая оценка освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 1 раз в год, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, успешная сдача которой, дает право перейти на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация обязательна для всех обучающихся. Отсутствие без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

На следующий этап подготовки переходят спортсмены, успешно сдавшие промежуточную аттестацию по избранному виду специализации.

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам подготовки приведены в Таблицах № 10,11,12,13 Приложения № 6,7,8,9 к ФССП по виду спорта «легкая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 № 996.

Таблица № 10
Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «16» ноября 2022 г. № 996

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 11
Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 12
Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 13
Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «16» ноября 2022 г. № 996

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	

			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более 17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более -	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее 1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее -	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее -	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более 7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее -	1
7. Уровень спортивной квалификации				

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочие программы составляются на учебно-тренировочный год на каждый этап спортивной подготовки. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и указывается направленность работы, ее объем по времени с учетом возрастных особенностей и уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его усвоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить, как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, и при выполнении индивидуальных планов и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке.

В процессе многолетней тренировки легкоатлетов тренеру-преподавателю необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма; т.е. роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте был освоен общий объем двигательных навыков. Развитие силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью образованию «мышечного корсета», укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3-1/2$ веса собственного тела).

В период 13-15 лет происходит прирост силы, к 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая резких задержек дыхания и предельного количества повторений упражнения. В возрасте с 14 до 16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность,

т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбужденность и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) - благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных передвижений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, многоскоков, быстрые спрыгивания и выпрыгивания с опоры, переменных упражнений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное пробегание коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 м) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном период с 10 до 16 лет. В это время эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на отрезках 150-200-300 метров) с короткими (15-30 секунд) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 секунд, пауза отдыха 1,5- 2,5 минуты, число повторений 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

4.1. Программный материал для теоретических занятий на всех этапах подготовки

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические занятия проводятся в группах в форме бесед и лекций в соответствии с учебно-тренировочным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся и количеством часов, отведенных на эту тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается теоретический материал. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.

История зарождения легкой атлетики как вида спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по легкой атлетике.

2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена юного спортсмена. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнце, воздух, вода).

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития подростков.

Изменение состояния организма спортсмена под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (ванна, водные процедуры, контрастный душ).

4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных тестов и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие и т.д.)

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на дорожках и в секторах.

Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Спортивный массаж.

5. Основы методики спортивной тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки.

Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-легкоатлета: техническая, физическая, тактическая, психологическая и другие.

Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у подростков.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки легкоатлетов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса. Понятия «Объем и интенсивность» тренировочных нагрузок. Структура и содержание микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

7. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции СШОР № 21.

Психологическая подготовка юного легкоатлета. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к борьбе.

Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

8. Правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Виды и программа соревнований по легкой атлетике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. Единая Всероссийская Спортивная классификация. Правила поведения на соревнованиях.

9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для про-

ведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для практических тренировочных занятий. Уход за инвентарем.

10. Допинг контроль

Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список препаратов в спорте. Разрешенный список препаратов в спорте. Процедура допинг-контроля. Регистрация на сайте и получение сертификата РУСАДА.

4.2. Программный материал для практических занятий на этапах подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, увеличение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества специфичные для вида спорта, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство легкоатлетов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена и его биологический возраст.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки

На этапах начальной подготовки для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке и воспитанию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

1. Упражнения для развития силы: приседания на одной ноге. Броски, толкание набивных мячей (до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в горку на коротких отрезках 20-30 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.
2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 60 до 100 метров. Бег из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.
4. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
5. Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

В тренировках юных спортсменов следует широко применять всевозможные подвижные игры, игры с элементами командных спортивных игр, различные варианты эстафет:

«Смена мест», «Передача мяча над головой (между ног)», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбиванием», «Мини гандбол», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом» и т.д.

Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

В системе многолетней спортивной тренировки учебно-тренировочный этап разделяется на два периода: начальной спортивной специализации (группы 1-3 г.о) и углубленной специализации (4-5 г.о.), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей.

Эффективность спортивной тренировки **на этапе начальной специализации** обусловлена рациональным сочетанием процессов физической подготовки обучающихся и овладения техникой бега и прыжков.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Необходимо постепенно увеличивать объем без форсирования общей интенсивности тренировки.

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1,2,3 годов обучения.

В период начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. Поэтому со средствами ОФП в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта (дисциплине).

1. Упражнения для развития силы. По программе групп начальной подготовки 3-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Применение резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.
2. Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанции до 60-150 метров. Вводится метод повторного выполнения упражнений.
3. Упражнения на развитие выносливости. Увеличение кроссовой работы до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Вводятся различные варианты переменного бега и круговой тренировки.
4. Упражнения для развития ловкости. Целесообразно использовать сложные эстафеты с преодолением полосы препятствий, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, упражнения, требующие высокой координации движений.
5. Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличивать.

На тренировочном этапе 1-го, 2-го и 3-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует морфологические и функциональные перестройки в организме, повышает его общую подготовленность.

Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе подготовки групп 4,5 годов обучения

Этап углубленной тренировки (4,5 года обучения) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющихся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Вводятся взрывные упражнения, которые способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

На этом этапе происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата средствами ОФП (возрастает их интенсивность). Совершенствуется техника бега с низкого старта, вводятся упражнения из других дисциплин легкой атлетики (прыжки в длину, упражнения на барьерах, упражнения с ядром и т.д.). Увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Специальная подготовка для тренировочных групп 4-5 годов обучения и групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук более 10кг, интервалы 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице.
2. Упражнения для развития быстроты. Упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия.
3. Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км, бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).
4. Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.
5. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса (гантелей).

Программный материал для практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом специализации

Примерный годовой план подготовки спринтера

Таблица № 14

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный этап			
Втягивающий этап (4	Врабатываемость	Кросс, фальтрек, интервальный и	Ненапряженная

недели)	организма: развитие общей выносливости	повторный бег, спортивные игры, средства ОФП, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и растягивания, упражнения на расслабление	спокойная работа с достаточным отдыхом между упражнениями и занятиями. Объем и интенсивность постоянно повышаются от 40% до 80% от запланированного максимума
Общеподготовительный этап (8 недель)	Развитие общей и специальной выносливости; общей силы и силовой выносливости; скорости бега, совершенствование техники бега	Фальтрек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, штангой набивными мячами, резиновыми амортизаторами, упражнения на тренажерах, бег или ренииальные упражнения в горку, бег по мягкому грунту, бег со старта, с ходу на короткие отрезки, специальные отрезки на развитие быстроты	Объем нагрузки в занятии и в отдельных упражнениях до 90% Интенсивность 60-80%
Специально-подготовительный этап (5 недель)	Совершенствование скорости, скоростной и специальной выносливости, совершенствование скорости бега и развитие специальной силы	Бег со старта, и с ходу, на коротких отрезках 30м, 60м; ускорения, эстафетный и челночный бег, интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, штангой, резиновыми амортизаторами, специально беговые упражнения с сопротивлением, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	К окончанию этапа объем нагрузки повышается до максимума, увеличивается удельный вес скоростно-силовой подготовки. Интенсивность отдельных упражнений достигает максимума при среднем и уменьшенном объеме
Зимний соревновательный этап			
Соревновательный этап (4 недели)	Достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях, поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта, и с ходу, на коротких отрезках 30м, 60м; ускорения, эстафетный и челночный бег, интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощениями, штангой, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость и растягивание	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность упражнений достигает максимума
Переходный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, поддержание тренированности, профилактика и лечение травм	Кросс фальтрек, интервальный бег, плавание, восстановительные и лечебные мероприятия	Объем и интенсивность снижается до 50%
Весенне – летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее развитие специальной и силовой выносливости, скорости бега и совершенствование техники бега	Интервальный и повторный бег, бег с сопротивлением, бег в гору, бег со старта, с ходу, под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах, с набивными мячами, специальные беговые упражнения	Объем и интенсивность постепенно повышаются от 40-50% до 80-90%
Специально-подготовительный этап	Совершенствование	Интервальный и повторный бег	Объем нагрузки 80-

вительный этап (5 недель)	скорости бега, скоростной выносливости, совершенствование техники бега, специальной выносливости и силы	(100м, 150м, 300м), специально-беговые упражнения, бег в гору, бег со старта, с ходу, под уклон, упражнения со штангой, на тренажерах, с набивными мячами, контрольные старты, прикидки, контрольные соревнования	100%, интенсивность 60-80%
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Дальнейшее совершенствование СФП, техники, тактики и психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, с ходу, под уклон, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, контрольные упражнения, прикидки), упражнения на гибкость	Объем нагрузки уменьшается, интенсивность в отдельных упражнениях достигает максимума
Летний соревновательный период			
Этап подготовки к основным стартам (7 недель)	Совершенствование специальных физических и психологических качеств, техники, темпа, ритма бега, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта, с ходу, под уклон, прыжковые и беговые упражнения в рении ях близких к соревновательным (интегральная подготовка, контрольные упражнения, прикидки)	Объем нагрузки уменьшается до 50%, интенсивность отдельных упражнений поддерживается на близко-максимальном и максимальном уровне
Этап после главного старта (6 недель)	Поддержание высокого уровня тренированности и успешное выступление в соревнованиях	Соревнования, контрольные упражнения, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег со старта, с ходу, специальные беговые упражнения	Объем нагрузки 50-60% при поддержании максимальной интенсивности отдельных упражнений
Переходный период			
Восстановительный этап (6 недель)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, солнечные и лечебные ванны, физиотерапия, смена упражнений и мест тренировок занятий (парк, лес), игровые виды спорта	Понижение объема и интенсивности до 50%

Примерный годовой план подготовки барьериста

Таблица № 15

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный этап			
Втягивающий этап (4 недели)	Врабатываемость организма: развитие общей выносливости. Повышение уровня Функциональной и общефизической подготовленности	Кроссовый бег, фальтрек 4-5 км, интервальный, повторный бег, переменный бег по 300м спортивные игры. средства ОФП, обще-развивающие упражнения. специальные беговые упражнения, барьерный бег, упражнения на барьерах, акробатические упражнения, упражнения на гиб-	Средняя интенсивность тренировочной работы. Объем нагрузки постепенно повышается от 40% до 70% от запланированного максимума

		кость и растягивания, упражнения на расслабление	
Базовый этап (6 недель)	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие общей и специальной выносливости, общей силы, скоростно-силовой подготовки. Совершенствование техники бега с барьерами	Интервальный и повторный бег, упражнения со штангой, с отягощением, упражнения на тренажерах, с набивными мячами, специальные упражнения барьеристов, бег с низкого старта по 30-6-м, бег сходу по 30-40м, бег с барьерами на скорость до первого барьера, специальная барьерная выносливость в беге по 6-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц спины и живота, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Рост интенсивности средств ОФП выше, чем рост интенсивности в специальных упражнениях. На малых отрезках для развития скорости-интенсивность высокая. Для развития выносливости отрезки более длинные - интенсивность низкая. Силовая подготовка дифференцирована на развитие скоростных качеств и выносливости
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Развитие специальных качеств барьеристов. Совершенствование скорости бега на гладких отрезках, скоростной и специальной выносливости, совершенствование техники барьерного бега, развитие специальной силы, тестирование	Бег со старта, по 30-80м, бег с хода по 30м, интервальный и повторный бег, переменный бег по 100-150м, упражнения со штангой, с отягощением, специальные упражнения барьеристов, бег с барьерами на скорость до первого барьера, специальная барьерная выносливость в беге по 6-8 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Нагрузка повышается за счет объема, интенсивность упражнений постепенно возрастает. Интенсивность тренировки увеличивается за счет специальных упражнений
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5 недель)	Достижение максимальной скорости гладкого бега, достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях, поддержание высокого уровня тренированности	Бег со старта на коротких отрезках под команду, бег с хода интервальный и переменный бег, упражнения со штангой (большой вес), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения упражнения для мышц спины и пресса, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Волнообразно-повышающая интенсивность нагрузки при значительном объеме тренировочной работы
Переходный период			
Восстановительный этап (2 недели)	Восстановление организма, поддержание тренированности	Силовые упражнения, барьерные упражнения, упражнения СФП, повторный и	Нагрузка снижается. Уменьшается объем и интенсивность специ-

	сти, профилактика и лечение травм	переменный бег, кросс, плавание, восстановительные мероприятия	альных упражнений
Весенне - летний подготовительный период			
Общеподготовительный этап (4 недели)	Дальнейшее повышение скоростно-силовой выносливости, повышение уровня выносливости в барьерном беге	Повторный бег, специальные беговые упражнения барьериста, бег со старта, упражнения со штангой, на тренажерах, с набивными мячами, прыжковые упражнения, упражнения для развития групп мышц спины и живота, упражнения на гибкость и растягивание	Объем специальных средств со скоростной направленностью увеличивается. интенсивность низкая с постепенным повышением к концу этапа
Специально-подготовительный этап (6 недель)	Повышение уровня скорости в гладком и барьерном беге, совершенствование скоростной выносливости, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости и силы	Бег со старта, по 20-40м, 60-120м, ускорения, интервальный и повторный бег, переменный бег, упражнения с отягощением, специальные упражнения барьеристов, бег с барьерами на скорости до 2-10 барьеров, специальные упражнения на развитие быстроты, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, растягивание, расслабление	Объем тренировочной работы большой. Интенсивность повышается до максимума
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Достижение высокого уровня спортивных результатов, дальнейшее повышение СФП, совершенствование техники барьерного бега на базе высокой скорости в гладком беге и высокого уровня специальной выносливости. Совершенствование психологической подготовки	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, бег с ходу, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, контрольные упражнения, прикидки), упражнения со штангой, броски набивного мяча, ядра в быстром темпе, упражнения на гибкость и растягивания	Объем нагрузки уменьшается. Интенсивность высокая
Летний соревновательный период			
Ранний соревновательный этап (5 недель)	Подведение к главному старту, реализация уровня готовности, достижение высоких результатов на основных соревнованиях	Повторный бег с повышенной скоростью, бег со старта под команду, прыжковые и беговые упражнения в условиях близких к соревновательным (интегральная подготовка, контрольные упражнения, прикидки), упражнения с отягощением, броски ядра в быстром темпе, упражнения на гибкость и растягивания	Объем упражнений уменьшается до 70%, интенсивность 85-90%, а в отдельных упражнениях достигает максимума

Этап основных соревнований (7 недель)	Достижение максимальных и стабильных спортивных результатов в основных соревнованиях, реализация уровня готовности, совершенствование технической и тактической подготовленности	Соревнования, контрольные упражнения, упражнения для поддержания специальной силы, повторный бег со старта, с ходу, специальные упражнения барьериста, барьерный бег, упражнения на взрывную силу (ядро), упражнения на улучшение гибкости и расслабление	Объем тренировочной нагрузки 60%, интенсивность 85-95%
Переходный восстановительный период			
Восстановительно-поддерживающий этап (2 недели)	Восстановление организма, профилактика и лечение травм, активный отдых	Массаж, плавание, солнечные и лечебные ванны, физиотерапия, смена упражнений и мест тренировочных занятий (парк, лес), игровые виды спорта	Объем нагрузки 50%. Интенсивность низкая - 60%

Примерный годовой план подготовки прыгуна

Таблица № 16

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный этап			
Этап общей физической подготовки (4 недели)	Повышение функциональной работоспособности, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, разносторонняя специально-физическая подготовка	Равномерный, повторный, круговой бег по 100-120м, кроссовый бег 20-40 мин., упражнения на барьерах, силовые упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, прыжки в разном положении, бег со штангой. Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки на ступеньках, круговые комплексы прыжковых упражнений, упражнения с набивным мячом, специальные беговые упражнения, упражнения для мышц живота и спины, Акробатика, упражнения на гибкость и растягивания, упражнения для укрепления мышц стопы	Постепенное повышение нагрузки. Все упражнения выполняются в $\frac{3}{4}$ силы.
Этап специальной физической подготовки (6 недель)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Развитие общей выносливости. Совершенствование тех-	Работа с большими отягощениями и упражнения локального характера: скоростно-силовые упражнения, силовая подготовка, акробатика, кроссовый бег, силовая подготовка	Повышается интенсивность выполнения прыжковых упражнений. Объем тренировочной нагрузки высокий

	ники разбега прыжка	круговым методом (вес штанги 60-100% от собственного веса): приседания, вы прыжки в разножке, бег со штангой на плечах, прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки в длину с короткого разбега, ускорения по 50-120м,повторный бег по 80-100м, пробежки с ускорениями, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивания, упражнения для укрепления мышц стопы	
Этап технико-физической подготовки (6-8 недель)	Повышение уровня специальной скоростно-силовой и технической подготовки. Формирование и совершенствование целостной схемы прыжка в длину с разбега. Реализация прыжка с полного разбега на более высоком уровне скоростно-силовых качеств	Повторный бег, вариативный, сопряженный, интервальный и контрольные тестирования. Акробатика, кроссовый бег, силовая подготовка круговым методом (вес штанги 60-120% от собственного веса): выпрыгивания из полуприседа, выпрыгивания из положения выпада, подскоки на стопе , бег со штангой на плечах, прыжки через барьеры для совершенствования ритмо-темповой структуры разбега с толчком, прыжки через барьеры отталкиваясь двумя ногами, прыжки через 4 беговых шага, прыжки через скакалки, Имитационные упражнения на технику отталкивания, ускорения по 50-100м, пробежки с ускорениями, упражнения для мышц живота и спины, приводящих мышц бедра, упражнения на гибкость и растягивания.	Нагрузка в упражнениях технического характера средняя. В упражнениях прыжково-силового характера средняя и большая. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1 неделя - повышение объема, 2-я-понижение, 3-я-достигает наибольшей величины,4-я-разгрузочная. восстановительная, нагрузка снижается).
Зимний соревновательный период			
Соревновательный этап (5-6 недель)	Поддержание уровня специальной физической подготовленности и совершенствование техники прыжка, стабилизация ритмо-темповой структуры разбега с оттал-	Повторный бег, вариативный, сопряженный, соревновательный и контрольные тестирования. ускорения по 50-60м, броски набивного мяча, выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах(вес штанги 100-150% от соб-	Снижение объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. 75% прыжков выполняются в зоне максимального развития 96-100% от личных достижений

	киванием. Достижение стабильного спортивного результата	ственного веса); подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 40-50% от собственного), прыжки с целью совершенствования техники разбега и отталкивания). Имитационные упражнения на совершенствование техники отталкивания, упражнения для мышц живота и спины, приводящих мышц бедра, упражнения на гибкость и растягивания. Подготовка к соревнованиям	
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет нервного напряжения после зимних соревнований. Профилактика травматизма	Массаж, сауна, бассейн, физиотерапия. Смена упражнений и мест тренировочных занятий	Снижение объема и интенсивности до 50%
Весенне - летний подготовительный период			
Этап специальной физической подготовки (2 недели)	Развитие специальной силы с постепенным увеличением отягощений. Совершенствование техники отталкивания и техники разбега	Повторный бег, вариативный, сопряженный, интервальный, круговой. Акробатика, кроссовый бег 30-40 мин., силовая подготовка (вес штанги 100-180% от собственного веса): приседания, вы прыжки в разножке, бег со штангой на плечах, прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки в длину с короткого разбега, ускорения по 50-120м, повторный бег по 80-100м, барьерные упражнения, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивания, упражнения для укрепления мышц стопы	Объем тренировочной нагрузки высокий. Большой объем прыжковых упражнений с отталиванием одной ногой. Интенсивность не высокая
Этап технико-физической подготовки (8 недель)	Скоростно- силовая направленность. Совершенствование техники прыжка	Имитационные упражнения на совершенствование техники подготовительных движений к отталкиванию и отталкиванию, прыжки для совершенствования техники разбега и ритмической структуры разбе-	Уменьшение объема силовой подготовки и увеличение скорости выполнения упражнений (4 недели). Объем прыжковых упражнений без отягощений и объем тренировоч-

		га (до 30-35 прыжков), Беговые упражнения: бег с ускорениями по 50-70м, прыжки через барьеры, черех 4 беговых шага, выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 120-140% от собственного веса); подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 70-80% от собственного), прыжковые упражнения: прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки на ступеньках, по лестнице, упражнения для мышц живота и спины, приводящих мышц бедра, упражнения на гибкость и растягивания.	ной работы по совершенствованию техники прыжковых движений. Объем нагрузки изменяется волнообразно (1 неделя - понижение объема, 2-я-повышение, 3-я- понижение, 4-я- нагрузка наивысшая). Объем силовой подготовки снижается.
Соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (4 недели)	Сохранение целостного ритма прыжка с разбега. Поддержание достигнутого уровня скорости бега в разбеге. Психологическая подготовка увеличивается.	Беговые упражнения, ускорения, пробежки по 30-40м; прыжковые упражнения через спаренные барьеры (до 50 раз), броски набивного мяча, упражнения со штангой (80-120% от собственного веса), жим штанги лежа (3-4 серии), выпрыгивания из полуприседа, на стопе, прыжки в выпаде со сменой ног. Упражнения для мышц живота и спины, упражнения на гибкость и растягивания. Подводящие соревнования и контрольные тесты	Уменьшение объема и увеличение интенсивности нагрузки. Сокращается количество прыжков. Увеличивается время отдыха между прыжками.
Этап основных соревнований (8 недель)	Поддержание функционального и психологического уровня Достижение высокого спортивного результата	Беговые упражнения, ускорения до 100м, пробежки по разбегу по 40-50м. Прыжковый комплекс упражнений: подпрыгивания на стопе, скачки на стопе прыжки через барьеры по 3 серии, прыжки через спаренные барьеры до 60 раз. Прыжки с полного разбега, выпрыгивания, полуприседы, выпрыгивания вверх со штангой на плечах, прыжки в выпаде со сменой ног. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, бедра; упражнения на гибкость и растягивания. От-	Объем тренировочной нагрузки не большой. Недельная нагрузка снижается. В прыжково-силовой тренировке- нагрузка выше средней, в технической, скоростной- средняя. Интенсивность выполнения отдельных упражнений- максимальная

		борочные и основные соревнования	
Переходный период			
Восстановительный этап (2-3 недели)	Повышение уровня функционального состояния за счет нервного напряжения после летнего соревновательного сезона. Профилактика травматизма	Массаж, сауна, плавание физиотерапия, витаминизация. Смена упражнений и мест тренировочных занятий	Снижение объема и интенсивности до 50%

Примерный годовой план подготовки бегуна на средние и длинные дистанции

Таблица № 17

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный этап			
Этап послесоревновательной реабилитации (4 недели)	Постепенное восстановление работоспособности и совершенствование техники бега	Равномерный кроссовый бег, от 60-90 мин.(пульс 150уд/мин),общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, ритмичные пробежки по 100м, ОФП 20-25 мин. Силовые упражнения на все группы мышц, прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами, спортивные игры 30-60мин.	Объем постепенно увеличивается от 50 до 80%. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 10%. Интенсивность не высокая
Этап базовой подготовки (8 недель)	Дальнейшее развитие функциональных систем организма и повышение волевой подготовки. Развитие силовой выносливости. Совершенствование ритма бега.	Разминочный бег 3-5 км. Равномерный кроссовый бег 8-10 км с пульсом 150 уд/мин. Кроссовый бег с ускорениями по 100м,150м. Повторный бег на длинных отрезках (4-5 км). Интервальный бег, темповый бег (пульс 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег в гору, под горку до 400м. Силовые упражнения с ядром, камнем	Общий объем достигает околорекордных величин, Объем бега в аэробно-анаэробном режиме не превышает 20-25%, в анаэробном режиме до 5%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование эффективной техники бега. Участие в соревнованиях	Равномерный кроссовый бег 10-15 км. Ускорения по 100-600м. Пробежки с высокого старта. Повторный бег, интервальный бег по 400-600м, темповый бег 10-15 км с пульсом 170-180 уд/мин. Прыжковые упражнения.	Постепенный переход от больших по объему нагрузок к высокоинтенсивным. Общий объем бега близок к максимальному 80-100%. Объем бега в аэробно-

		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на барьерах, барьерный бег. ОФП- 3 серии.	анаэробном режиме 20-40%, в анаэробном режиме до 12%. В последнюю неделю перед стартом снижается объем и интенсивность тренировочной нагрузки
Зимний соревновательный период			
Этап реализации спортивной формы (5 недель)	Совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовка к соревнованиям. Использование методов восстановления.	Разминочный бег 4-6 км, Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег 10-15 км. Повторный бег по 100-150м, переменный бег 800м + 2х200/200 трусцей. Ускорения в горку, с горы по 200-600м. Темповый бег 10-20 км (пульс 180 уд/мин). Восстановительные мероприятия. Подводящие соревнования и контрольные тесты.	Большая интенсивность и уменьшение объема бега 70-90%. Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением. Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%
Переходный период			
Этап послесоревновательной реабилитации (2-4 недели)	Лечение и профилактика травм. Активный отдых.	Медленный бег, спортивные игры, плавание	Объем и интенсивность низкая.
Весенне-летний подготовительный период			
Этап базовой подготовки (6 недель)	Дальнейшее повышение специальной работоспособности	Разминочный бег 3-5 км, Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 10-20 км, переменный бег по 200м/ 200 трусцей. Бег в горку, с горы по 650м+550м+ 250м. Прыжки в горку по 300-350м. Интервальный бег через 4-6 мин. Темповый бег 5 км (пульс 180 уд/мин). ОФП.	Максимальные и околомаксимальные объемы. Объем бега в смешанном режиме 15-20%. Бег в анаэробном режиме 6-10%.
Этап предсоревновательной подготовки (5 недель)	Постепенное и плавное увеличение интенсивности бега. Совершенствование эффективной техники бега. Участие в контрольных соревнованиях	Равномерный кроссовый бег 10-15 км. Ускорения по 100-600м. Пробегки с высокого старта по 60-80м. Повторный бег по 150м, контрольный бег 95-100%, темповый бег 10-15 км с пульсом 170-180 уд/мин. Прыжковые упражнения. Барьерный бег, упражнения на барьерах, ОФП.	Общий объем достигает 80-100%, Объем бега в аэробно-анаэробном режиме 10-15%, в анаэробном режиме до 8-12%. Интенсивность высокая.
Летний соревновательный период			
Этап развития спортивной формы (8 недель)	Дальнейшее совершенствование физических качеств. Подготовка различных вариантов тактики бега.	Разминочный бег 3-5 км, Общеразвивающие упражнения. Восстановительный кросс 10-12 км. Равномерный кроссовый бег 12-15 км (пульс 150 уд/мин), ускорения по 100-	Большая интенсивность и уменьшение бегового объема (70-90%). Бег преимущественно с анаэробным энергообеспечением 6-10%.

	Психологическая подготовка.	600м. Повторный бег по 100-150м, Интервальный бег с различной длиной отрезков Темповый бег 10-15 км (пульс 170-180 уд/мин). Прыжковые упражнения. Упражнения на барьерах, ОФП. Контрольный бег по 600 до 1500м (95-100%) от максимального.	Бег в аэробно-анаэробном режиме 10-15%.
Этап реализации спортивной формы (6-7 недель)	Достижение высоких спортивных результатов к главным стартам календаря соревнований	Разминочный бег, Общеразвивающие упражнения. Ускорения по 5 x 100м. с высокого старта. Кроссовый бег 10-14 км. Повторный бег по 400-800м, отрезки по 200-400м со скоростью 95-100%. ОФП. Соревнования или контрольный бег.	Общий объем бега 40-60% от предыдущего интенсивного. Объем бега в аэробном режиме до 12%.
Переходный период			
Восстановительный этап (3-4 недели)	Лечение и профилактика травм и заболеваний. Активный отдых.	Медленный бег, спортивные игры, плавание	Объем и интенсивность низкая.

Примерный годовой план подготовки метателей

Таблица № 18

Периоды и этапы подготовки	Задачи	Средства	Объем и интенсивность
Осенне-зимний подготовительный этап			
Установочный этап (4 недели)	Вхождение в тренировочную работу. Силовая подготовка. Апробирование некоторых новых элементов техники.	Общие развивающие упражнения с отягощениями малого веса, маховые и вращательные (гриф, резиновые жгуты, гантели). Жим штанги под разным углом (лежа, сидя, стоя) с весом 60-70% от максимального. Полуприседания. Упражнения на различные группы мышц. Метание легких снарядов, метание тяжелых снарядов. Бег равномерный 15-30 мин. Удары по волейбольному мячу, различные удары из-за головы, через плечо, сбоку одной и двумя руками по 50-70 раз. Упражнения на гибкость и растягивание.	Объем постепенно увеличивается к концу периода. Интенсивность тренировки чередуется 50-70%.

Этап совершенствования элементов техники и специальных физических качеств (14-16 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки.	Упражнения с весом 50-70% от максимального на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными и максимальными весами). Специальные силовые упражнения метателей с гантелями и грузом. Метания с одной и двух рук малого и среднего веса. Беговые упражнения, бег со старта, ускорения, прыжки и многоскоки, упражнения на барьерах, прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Специальные упражнения с гирей. Упражнения на мышцы спины и пресса с отягощением.	Общий объем повышается за счет упражнений с отягощениями и метаний. Интенсивность выполнения упражнений 50-80%.
Этап совершенствования целостной структуры соревновательных движений и дальнейшего повышения уровня специальной подготовленности (10-12 недель)	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метаний. Совершенствование координации движения при выполнении метания	Бег равномерный, ОРУ, специальные беговые упражнения, ускорения, бег в высоко-го старта. Прыжковые упражнения для развития «взрывной силы». Упражнения с отягощением малого и среднего веса. Метания с утяжеленным снарядом, метания с основным снарядом.	Объем большой. Интенсивность от 70-90%
Этап зимней соревновательной подготовки (3-5 недель)	Участие в зимней серии соревнований	Бег равномерный, ОРУ, специальные беговые упражнения, ускорения. Упражнения со штангой весом 100-120% от максимального. Упражнения на различные группы мышц со средним весом. Метания с основным снарядом. Упражнения на гибкость и растягивания.	
Соревновательный период			
Этап весенней соревновательной подготовки (6-8 недель)	Совершенствование техники метаний. Развитие специальной выносливости и силовой подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств и скоростных способностей.	Упражнения на развитие силы мышц ног. Силовые упражнения со штангой с околопредельными и максимальными весами. Специальные силовые упражнения метателей с гантелями и грузом. Метания с одной и двух рук малого и среднего веса. Беговые упражнения, бег со старта, ускорения, прыжки и	Объем 80% от максимального. Интенсивность упражнений 60-90%

		многоскоки, упражнения на барьерах, прыжки через барьеры. Имитационные упражнения. Метание набивных мячей. Упражнения на мышцы спины и пресса с отягощением. Метания основным снарядом. Контрольные броски.	
Этап развития и реализации спортивной формы (8-10 недель)	Реализация достигнутого уровня. Улучшение физического состояния.	Бег равномерный, ОРУ, специальные беговые упражнения, ускорения. Упражнения со штангой весом 80-100% от максимального. Имитационные упражнения. Метания основным снарядом. Упражнения на гибкость и растягивания. Соревнования.	Объем 60-80% от максимального. Интенсивность упражнений 70-100%
Переходный период			
Восстановительный этап (3 недели)	Лечение и профилактика травм и заболеваний. Активный отдых.	Медленный бег, спортивные игры, плавание	Объем и интенсивность низкая.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся: слово «бег» с указанием дистанции до 400м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба); слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метания» и «толкание» (далее – метания); слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Феде-

рации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

Требования по безопасности

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий легкой атлетикой, располагающим необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором школы.

Тренировки строятся по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются тренеры и спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки.

Основную часть тренировки можно выполнять после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений.

Тренер обязан проверить техническое состояние мест занятий, оборудование и инвентарь до тренировки.

Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки. При проведении тренировки по бегу на короткие дистанции следить, чтобы спортсмены занимали отдельные дорожки. Яму для прыжков в длину и тройным, необходимо вскопать на определенную глубину, песок взрыхлить и увлажнить. При проведении занятий по метаниям необходимо насухо протереть снаряды и следить за тем, чтобы спортсмены не находились в зоне возможного падения снаряда.

Тренеры и спортсмены обязаны знать методы профилактики спортивного травматизма и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;
 наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
 наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
 наличие тренировочного спортивного зала;
 наличия тренажерного зала;
 наличие раздевалок, душевых;
 наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

Таблица № 19
 Приложение № 10
 к федеральному стандарту спортивной подготовки
 по виду спорта «легкая атлетика»,
 утвержденному приказом Минспорта России
 от «16» ноября 2022 г. № 996

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков	штук	2

	в высоту		
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электротреугольник	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20

46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП)

Таблица № 20
Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденному приказом Минспорта России
от «16» ноября 2022 г. № 996

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Уровень квалификации лиц, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

7. Перечень информационного обеспечения

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – Москва: Терра-спорт, 2000.
3. Эффективные средства и методы подготовки спортсменов. Сборник научных трудов. Москва, 1990.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-Москва: Полымя, 1986.
5. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003.
6. Ильин И.С., Черкашин В.П. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2004.
7. Радчич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2005.
8. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2004.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Международная федерация легкой атлетики (ИААФ) (<http://www.iaaf.org>)
7. Федерация легкой атлетики России (<http://www.rusathletics.com>)